

儿童腺样体肥大怎么办?

记者 宋伟 刘晶

人们时常会发现,有些小孩子时常鼻子堵,睡觉时张口呼吸,甚至会出现“小呼噜声”,还有的孩子会经常张口呼吸,时间长了牙齿前突……

其实这是一种叫儿童腺样体肥大的疾病。那么,这种病是什么原因造成的,应该如何预防和避免呢?为了科学回答这些家长普遍关注的问题,我们采访了北京专家、医学博士、主任医师、北医三院延安分院耳鼻喉科学术主任曾进。

科学认识腺样体

首先,要知道什么是腺样体?曾进指出,腺样体是长在儿童鼻咽部的淋巴组织,学名叫作“咽扁桃体”,和咱们常说的“扁桃体”(也叫腭扁桃体,位于口腔内)算是一对孪生兄弟,主要作用是保护儿童上呼吸道,减少细菌和病毒对呼吸道感染。

其次,腺样体肥大就是疾病吗?曾进说,很多家长无意中发现自己家孩子确诊为“腺样体肥大”以后就特别焦虑,其实对

于大多数孩子来说,腺样体肥大是正常生理过程。只有一些孩子的腺样体过于肥大,堵塞鼻腔,引起一系列并发症,才算是疾病。

再次,腺样体肥大有什么症状?曾进强调,因为腺样体位于鼻腔后方的鼻咽部,因此他主要引发的症状是鼻子堵塞,表现为张口呼吸,夜间呼吸音变粗,甚至出现“小呼噜声”,有些儿童会出现流涎(流口水)的表现。此外,还会引发鼻窦炎、中耳炎,严重者会引起腺样体面容和生长发育的迟缓。

腺样体肥大有哪些危害

曾进说,腺样体肥大大体上有四大危害:

一是影响听力。腺样体肥大会堵塞中耳与鼻腔之间连通的管道,导致中耳负压甚至出现积液。这种分泌性中耳炎没有明显的耳痛、流脓的症状,极易被家长忽视,往往是通过看电视调大音量,或者成绩下降被老师发现。这种分泌性中耳

炎被称为儿童听力的隐形杀手,是导致儿童听力损失的重要原因之一。

二是影响呼吸。腺样体肥大容易导致反复鼻窦炎发作,这种慢性鼻窦炎的分泌物会引发儿童慢性咳嗽,甚至是肺部反复感染。

三是影响生长发育。儿童因为张口呼吸和打鼾,夜间出现缺氧和睡眠结构紊乱,导致生长激素分泌水平下降,主要表现为身高体重低于同龄的儿童。

四是影响面部美观。这种主要是因为长期张口呼吸后,导致牙齿前突,嘴唇微张,影响面部外形。

腺样体肥大如何防治

那么,儿童鼻子堵,一定是腺样体的问题吗?专家说,不一定,儿童鼻子堵的原因很多,过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、后鼻孔闭锁等都会导致鼻塞,腺样体肥大只是其中一个比较常见的原因。

腺样体肥大,一定需要做手术吗?曾进说,不一定,没有症状的腺样体肥大,

不需要治疗,只需要观察即可;症状不严重的儿童,可以先尝试药物治疗;症状较重,药物治疗无效,或者伴随中耳炎、睡眠憋气、腺样体面容,发育迟缓,反复上呼吸道感染等情况时,需要手术治疗。

腺样体肥大,需要做哪些检查?曾进说,一般来说,可以选择鼻内镜检查或者鼻咽部X线检查,部分儿童需要做睡眠呼吸监测评估夜间睡眠缺氧情况。

腺样体肥大,可以等到它自然萎缩吗?曾进强调,腺样体一般在8-10岁左右萎缩,对于大多数没有症状的儿童,可以等到自行萎缩。对于一部分症状比较明显,或者已经出现并发症(比如中耳炎、鼻窦炎或腺样体面容)的儿童来说,等到它自然萎缩,意味着腺样体的影响会越来越严重。这种情况下,不能等待它自然萎缩。

聚焦 健康



延安市第二届临床检验质量控制中心成立 做好质量控制 全面推动检查检验结果互认

本报讯(通讯员 曹云 李帅)7月28日至29日延安市第二届临床检验质量控制中心成立大会暨2022年延安市医学会医学检验分会学术会议在延安市人民医院举行。大会选举延安市人民医院检验科曹云主任为延安市第二届临床检验质量控制中心主任。

延安市卫健委党委书记、主任胡生凡为曹云颁发延安市第二届临床检验质量控制中心主任聘书。胡生凡在听取曹云工作汇报后说,新冠肺炎疫情发生以来,检验质量管理备受各级

领导和社会各界的关注,临床检验质量管理只能加强,不能削弱。他说,市临床检验质控中心成立以来,我市临床检验工作不断发展,实验室水平有了很大的提升。特别是从2019年起,在全市二级及以上公立医疗机构开展临床检验结果互认工作,截至目前,已实现二级医院39项、三级医院52项的临床检验结果互认,有效降低了医疗费用,减轻了群众就医负担,取得了良好的社会效应。希望全市临床检验质量管理控制工作,主动适应新常态,准确把握

高质量发展新要求;科学谋划促发展,努力做好质量控制工作;下定功夫提能力,全面开展检查检验结果互认。

大会期间,国家卫生健康委临床检验中心副主任李金明教授分享了《新冠病毒核酸检测的假阴性和假阳性》;西安交通大学第一附属医院检验科主任陈薇教授分享了《疫情常态化下的实验室生物安全》;陕西省人民医院检验科主任张利侠教授分享了《CRE基因分型的临床意义》;西安交通大学第二附属医院检验科主任

耿燕教授以《血流感染快速实验室报告与实验流程改进》为题展开精彩讲解;空军军医大学西京医院检验科主任刘家云教授分享了《侵袭性真菌病的实验室快速诊断》;西北大学附属第一医院检验科主任赵雅教授讲解了《ISO 15189质量体系的建立及运行中不符合项的识别》;延安市人民医院检验科主任曹云教授分享了《外周血细胞分析质量控制》。7月28日还举行了延安市二级医院检验科主任质量管理论坛。

延安市基层卫生人才能力提升培训班开班

本报讯(通讯员 袁媛)如何提高基层医疗卫生服务能力和家庭医生团队实用技能,加强基层医疗队伍建设是当前卫健工作的重点内容。8月3日,由延安市卫健委主办,延安市人民医院承办的延安市2022年基层卫生人才能力提升培训班开班。来自延安市乡镇卫生院和社区卫生服务中心临床医生、公共卫生医师等28名培训学员,医务科、相关临床科室和社区负责人及带教老师等40余人参加了开班仪式。

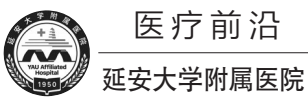
市人民医院副院长何振巍在致辞中,对所有培训学员表示热烈欢迎,并对承担培训的相关科室提出要求:一是各科室主任、带教老师要把此项工作看成一项政治任务,认真负责,全面做好带教工作,帮助基层骨干医师提升业务水平。二是要明确工作任务,尽职尽责为学员提供后勤保障,让他们感受到家的温暖,全身心投入学习,收获良好的培训效果。三是各位基层骨干医师要珍惜培训机会,提升自身综合素质,更好地为基层人民服务。

延安市卫健委妇儿科科长刘莉说,本次培训方案为期四个月时间,学习内容具有较强的针对性,为了培训取得实际效果,这次培训特别强调严肃纪律,并安排了各科室专家级老师,涉及临床技能、慢性病、公共卫生服务、中医全科等基本技能学科,规格之高,覆盖之广,前所未有。

据悉,今年是该院承担全市基层骨干医师能力提升培训的第五年,在今后为期四个月的培训过程中,为保证培训工作顺利开展,该院将按照市卫健委的

要求,结合往年培训经验,进一步完善培训方案,创新培训方式,丰富培训内容,注重培训实效,使基层卫生技术人员的专业水平、诊疗能力、基本公共卫生服务及实践操作能力切实得到提高,保障人民群众的基本医疗需求,逐步形成基层首诊、分级诊疗、双向转诊的有序就医格局,促进医疗卫生事业的健康发展。

开班仪式结束后,全科医师培训科分别组织学员和带教老师进行了岗前培训和师资培训。



专题讲座关爱职工心理健康

本报讯(通讯员 艾廷镇)7月27日,延大附院工会联合干部保健科举办了关爱职工心理健康家庭教育专题讲座。这是该院为缓解职工和工会会员的生活、工作压力,提升职工和工会会员生活质量,指导职工和工会会员的家庭教育、健康生活方式,进一步落实关爱职工幸福行动计划的一

项内容。本次活动以“如何提高自尊、自信”为主题,邀请了延大附院心身科中级心理治疗师、老年医学硕士张金冉医生和延大附院中级心理治疗师、美利华心理健康系统讲师白冬梅为医院职工作了专题讲座及减压辅导。活动中,两位专家围绕自我的概

念及形成,自我认识的主要途径,问题自我中不稳定自尊、自卑、自恋的主要表现,以及如何培养良好的自信、自尊品格等多个方面,以生动的实际案例和通俗易懂的实用技巧为医院职工就如何提高自尊、自信作了精彩的报告。据了解,培育职工自尊自信、理性平

和、积极向上的心态,是延大附院工会为了加强职工心理关爱、促进职工全面成长的具体内容,专题讲座让职工产生了共鸣,获益匪浅,对促进职工心理健康、正确进行家庭教育、有效处理同事和医患关系将起到积极的推动作用,践行了“以病人为中心、以职工为根本”的办院理念。

三尺讲台展风采 特色教学受好评

延大附院荣获2022年课堂教学创新大赛两个第一名

本报讯(通讯员 刘铭铭 李元霞)7月31日,延安大学医学院2022年课堂教学创新大赛(临床组)在西安大兴医院东院区 and 主院区举行。延大附院“教授风采”组的贺晶老师和“青年教师”组的王焱老师分别获得了各组第一名。

本次大赛参赛选手共42位,延大附院领导高度重视,由分管教学科研副院长李红梅和教学部主任李元霞领队参赛。延

大附院选派李林娟、高慧、贺晶、王丽萍、王焱、闫娜六位老师代表医院参加比赛。

赛前,延大附院(第一临床医学院)李红梅副院长、王璐副院长、李元霞主任及历届讲课比赛获奖老师一对一,从参赛者的教案、课件、教学设计、语言动作全方位指导,参赛老师反复琢磨练习,精益求精,最终凝练出20分钟精品课程。三尺讲台,尽展风采。参赛选手精

神饱满,准备充分,全情投入,竞赛气氛热烈,精彩纷呈。教授组李林娟老师、高慧老师和贺晶老师分别讲授了《糖尿病肾脏疾病》《术中知晓》和《盆腔器官脱垂》;青年组闫娜老师、王焱老师和王丽萍老师分别讲授了《心脏瓣膜病》《双颌前突的矫治》和《临床血液学检验》,课程导入生动有趣,采用了多元教学手段、教学模式、教学方法和教学评价,课程思想

政治融入其中,设计思路清晰明了,重难点突出,引用新颖案例,调动学生兴趣,发挥学生主动性,调动课堂氛围,在激烈的比赛过程中获得了非常好的效果和评价。经过激烈的角逐,最终延大附院“教授风采”组的贺晶老师和“青年教师”组的王焱老师分别取得了第一名的好成绩,赢得了“教授风采”和“青年教师”组两个赛道的冠军。

延安市骨科软组织管理规范化培训暨第一期骨科技能培训班举办

本报讯(通讯员 陈琪璐)7月29日,北京大学第三医院延安分院(延安市中医医院)骨科成功举办延安市骨科软组织管理规范化培训暨北京大学第三医院延安分院、延安第三医疗集团骨科技能培训班第一期活动。

北医三院延安分院院长郭莉致开幕辞,对前来参加培训的骨科主任、教授表示

欢迎,并预祝培训会圆满成功。会议邀请了北京大学第三医院骨科主任李危石作为大会主席。他表示,近日为庆祝北大医学办学110周年举办了一系列活动,此次培训会也是基层医院在软组织管理方面一个系统化教学,希望通过此次培训可以促进北京与延安之间的交流合作,共同进步。

北京大学第三医院骨科冯辉教授及

延安分院副院长姜宇教授进行线上线下授课,先后讲解了《关节置换入路及术后切口闭合策略》和《脊柱软组织缝合技巧》。授课结束后,姜宇教授又通过生物模型-猪脊背进行缝合模拟手术演示,展示了不同的缝合技巧。与会老师们现场观摩,并进行了实际操作训练。

安塞区人民医院骨科主任朱砂、甘

泉县人民医院骨科主任周智东、子长市人民医院骨科主任刘剑等带队的骨科同道们和延安分院骨科、运动医学科、手足外科的医生参加了培训。



从死神手中抢夺生命

通讯员 郝笑娜

6月30日15时10分,延安市博爱医院急诊科接到市120指挥中心的调派,尹家沟居然之家建材市场有人求救。出诊医师苏晓东、护士张欢、司机杨延斌接令立即出车。

苏晓东第一时间与求救者取得联系,询问病情后,考虑患者可能发生心脑血管疾病,电话指导患者避免活动。到达现场后,得知患者是与他人发生争吵,随即出现头晕、恶心并伴有轻微的胸闷等症状,本人自述经常锻炼身体不会有太大的问题。

在到达博爱医院后,患者在进行常规心电图检查时突发意识丧失,全身抽搐,小便失禁,心电图显示:室速约5秒转变为室颤。初步诊断:阿斯综合征,室颤,急性冠脉综合征。千钧一发之际,医生苏晓东立即给予胸外心脏按压,急诊科主任米海英迅速组织抢救,请心血管内科主任刘兆英迅速到场会诊。

抢救中患者发生呕吐,张欢帮助患者清理了口腔异物,保障患者的呼吸道畅通。经过紧张抢救,约2分钟后患者恢复窦性心律,意识恢复。给予患者一系列急救措施后,患者病情逐渐平稳,大家都松了一口气。

持续的心肺复苏紧张按压,苏晓东的双手已提不起来,他说:“抢救病人的时候什么都顾不得了,一心只想把患者救回来。”急诊科主任米海英表示,许多危重病人,发病时间越短,抢救治疗越及时,抢救成功率就越高。患者在黄金4分钟内能够得到有效抢救尤为关键。

短短一个小时,一个生命得到了延续,能从死神手里抢救生命是“急诊人”最大的荣耀。患者已经康复,家属向急诊科医护人员送来了锦旗,表达了感谢之情。



健康人 博爱心

何为阿尔茨海默病?

7月25日至7月31日是全国老年健康宣传周,今年的主题是“改善老年营养,促进老年健康”,旨在切实提高老年人健康素养和健康水平。此次活动由国家卫生健康委、国家中医药管理局共同组织。

阿尔茨海默病是一种慢性的大脑退行性变性疾病,病因至今不明。临床表现为进行性的记忆力障碍,分析判断能力衰退、情绪改变、行为失常,甚至意识模糊,最后死于肺部或尿路感染。临床上可分为早、中、晚3期,记忆力下降是其核心症状。阿尔茨海默病严重者的平均生存期为5~6年,该病已成为现代社会老年人的主要致死疾病之一,给家庭与社会带来了严重的负担。

早期诊断、早期干预对阿尔茨海默病患者的预后具有重要的意义。

一、阿尔茨海默病的主要表现

1.早期表现:主要是记忆力减退,通常也能进行正常的社交交往,所以经常不被本人和家属注意。此时突出的症状是短期或近期记忆减退。患者总是忘记刚刚发生的事情,而对几十年前的事却记得清清楚楚。家属有时还会认为患者记忆力不错,这就造成误区。

2.中期表现:中期表现主要特点是远期记忆和近期记忆都明显受损丧失,如忘记用了多年的电话号码,记不住自己哪年结婚;有些患者表现出明显的性格和行为改变,如以前脾气温和、为人宽厚,现在变得脾气暴躁、心胸狭小;以前脾气很坏,现在却沉默寡言,特别听话;多数病人表现为对周围的事情不感兴趣,缺乏热情,不能完成已经习惯了的爱好技能。

3.晚期表现:晚期病人不认识周围环境,不知年月和季节,算10以内的加减法都有困难;最多只能记起自己或配偶等一两个人的名字或严重时不认识配偶或子女;日常生活能力基本丧失,如吃饭、穿衣、洗澡、便尿失禁均需要专人照顾。

特别强调,如果您出现上述类似的状况,应该尽快到医院就诊,阿尔茨海默病的诊断需要专科医师来确诊。

二、主要的预防措施包括:

- 1.高血压、糖尿病、血脂异常的管理;
- 2.戒烟、限酒和日常休闲活动等生活方式干预;
- 3.营养干预;
- 4.认知教育管理;
- 5.抑郁、睡眠障碍管理;
- 6.视觉、听觉障碍管理以及脑外伤后的管理等。



疾控激健康 延安市疾控中心

夏天8条建议让你拥有好身材

1.别太贪吃水果,每天最多吃1斤。不要用西瓜等水果替代正餐,特别是日常吃鱼肉蛋类较少的人,消化吸收能力较差的人,腹部松软、体力低下的人,更不适合吃过多水果。

2.天热出汗多,适当吃点咸味菜肴。有些只吃水果的减肥法能在几天内减重,是通过高钾低钠食物使身体排出水分,并不是真的能降低体脂率。然而,出汗要损失钠盐,总是不吃咸味食物只吃水果,会使人肌肉疲乏无力,体力活动消耗的热量减少,反而更容易发胖。

3.正常吃主食,蛋奶每天吃,鱼和肉每天吃一种,或用豆制品替代。充足蛋白质和B族维生素是减肥时所需条件,若用水果替代主食,碳水虽然够多,蛋白质却太少,是变相减少了蛋白质,这样会流失肌肉,造成营养不良。

4.烹调适当少油。把油炸爆炒改成蒸煮凉拌,一天能省下十几克或二十几克的油,少摄入一百二十千卡热量。

5.少喝甜饮料,少吃冷饮。喝不下白水,可以喝不加糖的杂粮粥,喝不加糖的豆汤、米汤,喝大麦茶、淡乌龙茶、淡柠檬水等,总之尽量使用没有糖分又有点香味的方式来补充水分。

6.用牛奶、豆浆、酸奶等含蛋白质饮品替代冷饮。牛奶、酸奶、豆浆等既能补充蛋白质和多种维生素,又能补充水分。如果很想喝凉的,可以冰镇后饮用。

7.坚持运动,维持肌肉。在避免中暑的前提下,每天要有20分钟日光下的活动,还能补充维生素D。有研究提示,维生素D过少也与肥胖风险相关联。而有了充足运动,三餐吃饱也不胖。

8.按时睡觉,少吃夜宵和高热量零食。



健康大讲堂 传播健康理念 倡导健康生活 宝塔区疾控中心